



CERTIFIED

* Équivalents aux normes du Tour PGA

Bascule du bassin		Rotation du bassin		Rotation du torse		Squat complet avec bras au-dessus de la tête	
Bascule du bassin initiale (subjective)		G	Sans maintenir les épaules	D	G	Sans maintenir les hanches	D
* Bascule neutre		* Bon		* Bon		* Squat complet avec la barre au-dessus de la tête	
Posture en S		Limité		Limité		squat complet avec les bras abaissés	
Posture en C						squat avec les bras abaissés limité	
Quantité de mouvement		En maintenant les épaules		Tenue des hanches		Test cheville "chevalier-servant"	
* Mouvement normal		S'améliore		S'améliore		* Bonne dorsiflexion bilatéralement	
Difficulté à creuser le dos						Dorsiflexion limitée cheville droite	
Difficulté à aplatiser le dos		Ne s'améliore pas		Ne s'améliore pas		Dorsiflexion limitée cheville gauche	
Tous les deux limités						Tous les deux limités	
Qualité du mouvement		Coordination				Y'a t il une déviation du corps?	
* Mouvement fluide		* Bon mouvement de rotation				* Pas de déviation	
Mouvements saccadés		Plus de mouvements latéraux				Déviation vers la droite	
Non testé						Déviation vers la gauche	

Touché des orteils			90 / 90		Équilibre à une jambe		Test longueur grand dorsal	
Touché les orteils bilatéralement			G	Debout	D	G	Cuisse parallèle	D
* Réussit			* Plus que l'angle colonne vertébrale		0-5 secondes		* Bas du dos à plat contre mur	
Touche les orteils			Egal à la colonne		6-10 secondes		Recouvre le nez	
Échoue			Moins que la colonne		11-15 secondes		Entre le nez et le mur	
Touché les orteils unilatéralement			Posture de golf		* 16-20 secondes		* Touche le mur	
Oui			* Égal à la position debout		21-25 secondes			
Tous les deux limités			Moins qu'en position debout		26 secondes ou plus			
Non			Plus qu'en position debout					
G			D					
Un côté limité								

Rotation quart inférieur		Rotation tronc position assise		Pont avec extension jambe		Rotation cervicale	
G	Backswing	D	G	Club derrière le dos	D	G	Bouche fermée
* 60 degrés ou plus		* Plus de 45 degrés		* Fessier normal		* Touche les deux côtés	
Moins de 60 degrés		Égal à 45 degrés		Fessier faible		Limité	
Downswing		Moins de 45 degrés		Crampe			
* 60 degrés ou plus							
Moins de 60 degrés							

Rotation de l'avant-bras		Déviation du poignet		Flexion du poignet		Extension du poignet	
G	Coudes fléchis et au corps	D	G	Coudes fléchis et au corps	D	G	Coudes tendus
* >80 bilatéralement		* Normal		Plus de 60 degrés		Plus de 60 degrés	
Paume vers le haut limité		Déviation vers le haut limitée		* Égal à 60 degrés		* Égal à 60 degrés	
Paume vers le bas limité		Déviation vers le bas limitée		Limité		Limité	

Optionnel

Test Tendre Tourner Elever	
G	Position de prière
* Bonne amplitude	
Entre le sol et l'oreille	
N'arrive pas à lever	

Notes:



@mvpgolf

